Ludwigshafen
Stadt am Rhein

25.02.2020

Bauch-Beine-Po-Kurs an der VHS

Ein neuer Bewegungskurs "Kräftigung: Bauch, Beine, Po" beginnt am Montag, 9. März 2020, um 18.45 Uhr an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. Nach einer intensiven Aufwärmphase aktivieren gezielte Übungen die sogenannten "Problemzonen". Jede Übung ist auf eine bestimmte Körperpartie ausgerichtet (Bauch, Beine, Po, Hüften, Oberschenkel). Durch exakt abgestimmte Bewegungen wird die Tiefenmuskulatur gezielt trainiert. Dabei geht es nicht um einen einzigen Muskel, sondern immer um eine ganze Muskelgruppe. Der Kurs umfasst acht Termine, diese dauern jeweils 55 Minuten.

Die Gebühr beträgt 35 Euro.

Weitere Informationen gibt es bei Juliane Krohn, VHS, Telefon 0621 504-2017.

Anmelden kann man sich online unter www.vhs-lu.de oder telefonisch unter der Nummer 0621 504-2238.